

# 東大式 癒しの森の作り方

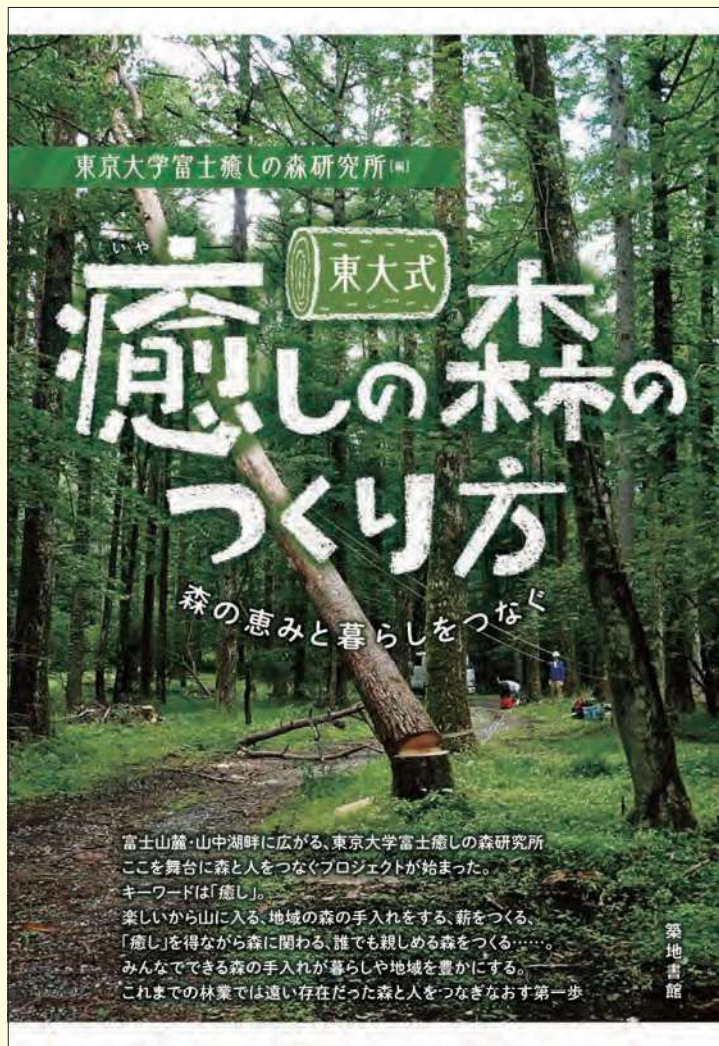
森の恵みと暮らしをつなぐ

東京大学富士癒しの森研究所 [編]

2000円+税 四六判 240頁+カラー口絵8頁

ISBN978-4-8067-1608-2 C0061

10月5日  
発売予定



富士山麓・山中湖畔に広がる

東京大学富士癒しの森研究所で、

10年前に始まった、「癒し」で森と人をつなぐ

「癒しの森プロジェクト」。

楽しいから山しごとをする、安らぐから木を使う、  
そうして気がついたら森が手入れされ、

誰もが親しめる森ができていた。

そんな夢を実現しようというのがこのプロジェクト。

山しごと、薪づくり、身近な木材を生かすアイデア、

森を楽しく使う、そのための安全管理、技術、道具……

癒し(さまざまな森の恵み)を求めて

森に関わりたい人の誰もが関わられるようにと

取り組んできた、実践のすべてを具体的に紹介。

そして、癒しの森づくりは、社会の仕組みづくり、

地域起こしにもつながっていく。

人と森との間の敷居を下げ、

楽しくて豊かな森と人との関係を築くために。

◎全国の書店・インターネット書店で発売 ◎直接のご注文は下記注文書をご利用ください

お名前	TEL	東大式 癒しの森の作り方 ISBN:978-4-8067-1608-2
ご住所 〒		
		送料：1回のご注文につき、何冊でも300円 発送：メール便または郵送 お支払：郵便局

築地書館 〒104-0045  
東京都中央区築地7-4-4-201

TEL. 03-3542-3731 FAX. 03-3541-5799

◎営業部メールアドレス eigyo@tsukiji-shokan.co.jp

◎ホームページ <http://www.tsukiji-shokan.co.jp/>

# 目次

## 第1部 癒しの森と森づくり

### 第1章 富士山麓・山中湖畔で始まる、新たな森と人とのつながり

1. 東京大学の森「富士癒しの森研究所」
2. 山中湖村のたどった道—寒村から国内有数のリゾート地へ
3. 「癒しの森プロジェクト」、始まる!

### 第2章 みんなでつくる癒しの森

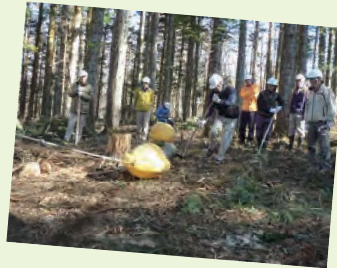
1. 癒しの森ってどんな森?
2. 森は動いている
3. 癒しの森のつくり方
4. 癒しの森づくりが拓く未来

### 第3章 癒しの森を支える技と心得

1. 森にひそむ危険
2. 癒しの森のリスク管理
3. 森を快適に保つ
4. 「あっ、危ない!」—山しごとを安全に行うために
5. 森づくりの便利な道具

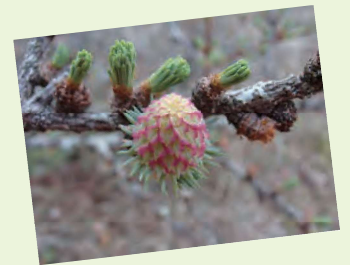
### 第4章 薪のある暮らし—癒しの森の原動力

1. 古くて新しい薪
2. 上手な薪の使い方
3. 薪ストーブを選ぶ
4. 薪を割る
5. 薪を積む
6. 薪で料理を楽しむ



## 【コラム】

1. 樹木の見た目は生き様
2. 東屋(あずまや)  
—道ぞいの危険木を有効利用
3. 台風被害木を生かすアイデア  
—パネル式看板再生プロジェクト
4. 癒しの森からの木材を活用した建物—富士癒しの森講義室
5. 薪棚をつくらう
6. 森林散策カウンセラーになるには?



## 【「はじめに」より】

……山しごとでも少し習えば誰でもできるものであると知ってもらいたいとの思いから、一般の人が森に入って森を楽しみ、森の恵みを享受し続けられる仕組みを模索してきました。確かに山しごとは危険なこともあり気軽にできることばかりではありませんが、実態を知り工夫すれば、林業のプロでなくてもかなりのことができ、なによりも楽しいものなのです。

この本では、富士癒しの森研究所が、この10年間に一丸となって、また地域の方々の協力を得て取り組み、明らかにしてきた研究成果や実践例を紹介します。

取り組むなかで、癒しの森的な森の恵みの利用が暮らしを豊かにすることにすでに気づき、独自に工夫しながら実践している方々が各地にいることも知りました。

この本は、これまで支援し、協力してくれた方々や、すでに各地で森の恵みを利用されている方々と情報を共有したいと考え、つくりました。また以前の私のように、身近な森の恵みにまだ気づいていない方々に手に取っていただき、森の可能性に気づいていただく機会となれば言うことはありません。